# El **Etiquetado**

## de los productos alimentarios

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

NEKAZARITZA, ARRANTZA ETA ELIKADURA SAILA

DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

elika

Nekazaritzako Elikagaien Segurtasunarako Euskal Fundazioa
Fundación Vasca para la Seguridad Agroalimentaria

# Etiquetado obligatorio

CONSUMIR PREFERENTE
¡ADVERTENCIA! VAPOR PELIGROSO. PUEDE CAUSAR IRRITACION DE LA PIEL.
APLICADORES PROFESIONALES: EL SILICE CRISTALINO GENERADO DURANTE AL SACUDIR LAS ALMOHADILLAS SECAS PUEDE CAUSAR SILICOSIS Y CANCER. Información sobre precauciones adicionales en el panel posterior.
Neto 1 pinta/16 oz
PESO NETO: 250
75cl 13,5°

La etiqueta es uno de los medios de control de la seguridad en los alimentos.

- Debe ser legible, comprensible y fácilmente visible.
- Debe decir la verdad y no inducir a error. No debe resultar confusa.
- No puede atribuir al producto efectos o propiedades que no posea
- No puede atribuir al producto propiedades terapéuticas que no posea

Las indicaciones obligatorias de las etiquetas, según el Real Decreto 1334/1999 son:

## 1 Denominación de venta

Indica qué es específicamente el producto, por ej. zumo de melocotón.

## 2 Marca

Es el nombre de la marca que identifica al producto, la marca comercial.

## 3 Lista de ingredientes

Detalla los componentes del producto, de mayor a menor proporción. También deben figurar los aditivos (si los hubiera), su función, tipo y nombre o código de identificación (letra E seguida de un número)

## 4 Identificación de la empresa

El nombre, la razón social y domicilio del fabricante o envasador.

## 5 Contenido neto

Es la cantidad de producto contenido en el envase, expresándose en unidades de volumen para los productos líquidos y en unidades de masa para los demás productos.

## 6 Fecha de caducidad o fecha de duración mínima

En los productos muy perecederos (yogures,..), la "fecha de caducidad" indica el día y mes para su consumo límite. En los alimentos semiperecederos y en los estables (conservas, pasta,..), aparece la leyenda "consumir preferentemente antes de ...." seguido de una fecha que indica el plazo máximo por el que se garantiza la calidad óptima del producto, si se ha mantenido el producto en condiciones de conservación apropiadas.

## 7 Condiciones especiales de conservación y utilización

Siempre que el producto requiera de unas condiciones especiales para su conservación y utilización, con el fin del mantenimiento y consumo óptimo del producto, éstas deberán indicarse en la etiqueta.

## 8 Modo de empleo

Indica las maneras de preparar y combinar el producto para un consumo óptimo.

## 9 Lote

La indicación (normalmente numérica) que permite identificar al lote al que pertenece un producto alimenticio. Por lote se entiende el conjunto de unidades de venta de un producto, producido, fabricado o envasado en circunstancias prácticamente idénticas.

## 10 Lugar de origen

Los productos originarios de países no pertenecientes a la UE deberán indicar el lugar de origen o procedencia.

Leche fermentada con Bifidus ActiRegularis®.
Con extracto de soja.
Ingredientes: Leche, azúcar, extracto de soja 1,8% (81% proteína), nata, leche en polvo desnatada, bifidobacterias y otros fermentos lácticos activos.
CANTIDAD NETA:
500g e (125g x 4)
Consérvese en frío (entre 1°C y 8°

# Etiquetado de alérgenos

Las etiquetas de los alimentos **deben indicar** claramente **la presencia de** los ingredientes clasificados como posibles **alérgenos**.

El Real Decreto 1245/2008, por el que se modifica el1334/1999 en lo que respecta a la indicación de los ingredientes presentes en los productos alimenticios, exige que los fabricantes indiquen la presencia de doce grupos de posibles alérgenos, si se emplean como ingredientes en alimentos preenvasados. Estos alérgenos son:

- **Cereales que contengan gluten (o sea, trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas) y productos derivados.**
- **Crustáceos y productos a base de crustáceos.**
- **Huevos y productos a base de huevo.**
- **Pescado y productos a base de pescado.**
- **Cacahuetes y productos a base de cacahuetes.**
- **Soja y productos a base de soja.**
- **Leche y sus derivados (incluida la lactosa).**
- **Frutos de cáscara, es decir, almendras (Amygdalus communis L.), avellanas (Corylus avellana), nueces (de nogal) (Juglans regia), anacardos (Anacardium occidentale), pacanas (Carya illinoiesis) (Wangenh.) K Koch, castañas de Pará (Bertholletia excelsa), pistachos (Pistacia vera), nueces macadamia y nueces de Australia (Macadamia ternifolia), y productos derivados.**
- **Apio y productos derivados.**
- **Mostaza y productos derivados.**
- **Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo.**
- **Anhídrido sulfuroso y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro expresado como SO 2 .**
- **Altramuces y productos a base de altramuces**
- **Moluscos y productos a base de moluscos**

Galletas
Biscuit
Información para alérgicos
Contiene gluten, leche y sus derivados y soja. Puede contener trazas de huevo y cacahuetes.
Peso Neto 600g
AGUILAR DE CAMPOS (BURGOS)

# Etiquetado nutricional

¿qué es el etiquetado nutricional?

Es toda la información que aparece en la etiqueta en relación con el valor energético y los nutrientes como proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra, sodio, vitaminas y minerales.

¿es obligatorio?

La información nutricional sobre el contenido de nutrientes del producto de la etiqueta es voluntaria. Solamente cuando la etiqueta incluye un mensaje sobre propiedades nutritivas del alimento, entonces pasa a ser obligatoria.

**El contenido se expresa en 100 gramos o 100 mililitros del producto, y se refiere al valor energético y a los nutrientes siguientes: proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra, vitaminas y minerales.**

## Valor energético

Se indica en Kilocalorías o Kilojulios. La energía de un alimento depende de la cantidad de proteínas, hidratos de carbono, grasas que contenga. Cada tipo de nutriente aporta una cantidad de energía diferente:

**1g de proteínas = 4 Kcal**

**1g de hidratos de carbono = 4 Kcal**

**1g de grasas = 9 Kcal**

## Proteínas

Son imprescindibles para el crecimiento y el mantenimiento de nuestro cuerpo, forman los tejidos y desarrollan la musculatura.

El aporte de proteínas debe suponer el 10 - 15 % de la energía consumida diariamente.

Las principales fuentes de proteínas son la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados y las legumbres.

## Hidratos de carbono

Deben ser la fuente principal de energía de nuestra dieta, aportando el 50 - 55 % de la misma.

Se clasifican en dos grupos: simples y complejos

- **Simples:** los azúcares. Se encuentran en el azúcar, la miel, frutas, zumos, leches y productos lácteos
- **Complejo:** el almidón. Se encuentra en el pan, el arroz, la pasta, cereales y legumbres.

## Grasas

Constituyen las reservas de energía para el organismo y transportan las vitaminas liposolubles.

Su aporte debe suponer entre un 30 - 35 % del total de energía consumida diariamente.

Se pueden diferenciar los siguientes tipos

- **Saturadas**: proceden generalmente de organismos animales y a temperatura ambiente son sólidas, como p.ej. la mantequilla, la margarina o la grasa de la carne
- **Monoinsaturadas**: son líquidas a temperatura ambiente y se encuentran principalmente en el aceite de oliva
- **Poliinsaturadas**: proceden generalmente de organismos vegetales y son líquidas a temperatura ambiente. Se encuentran principalmente en frutos secos como nueces, almendras y avellanas, en el aceite de girasol y en el pescado azul.

La etiqueta en relación con el valor energético y los nutrientes como proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra, sodio, vitaminas y minerales.

## Fibra

Está constituida por los hidratos de carbono que no son digeribles por el organismo y ayuda a regular el tránsito y la función intestinal. La dieta debería proporcionar al menos 25 gramos de fibra al día. Las principales fuentes de fibra son los productos integrales, legumbres, frutas y verduras.

Las principales fuentes de fibra son los productos integrales, legumbres, frutas y verduras.

## Vitaminas y minerales

Son sustancias nutritivas esenciales para una buena salud, presentes en los alimentos en muy pequeñas cantidades. Muchas vitaminas las conocemos por una letra del alfabeto como la A, E, C y D, mientras que otras utilizan sus nombres como la tiamina (B1), la riboflavina (B2) o la niacina (B3). Los minerales se conocen por su nombre químico como el calcio, el hierro o el magnesio.

En la etiqueta debe indicarse el porcentaje de la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) que proporcionan 100 gramos, 100 ml., o porción de producto. Son valores definidos científicamente que indican la cantidad de vitaminas y minerales que necesita diariamente una persona adulta para mantener un buen estado de salud.

## Ejemplos de presentación del etiquetado nutricional

| **Información Nutricional** | **Por 100g** | **Por porción** |
|---|---|---|
| 1 Valor Energético | **365 kcal 1540 kJ** | **182,5 kcal 770 kJ** |
| 2 Proteínas | **10g** | **5g** |
| 3 Hidratos de carbono | **74g** | **37g** |
| de las cuales - Azúcares | 20g | 10g |
| - Almidón | 54g | 27g |
| 4 Grasas | **3g** | **1,5g** |
| de las cuales - Saturadas | 1,2g | 0,6g |
| - Monoinsaturadas | 0,8g | 0,4g |
| - Poliinsaturadas | 1 g | 0,5 g |
| - Colesterol | 0,3 mg | 0,15 mg |
| 5 Fibra | **1g** | **0,5g** |
| 6 Vitaminas y minerales | | |
| - Vitamina A | 120µg (15%CDR) | 60µg (7%CDR) |
| - Ácido fólico | 20µg (10%CDR) | 10µg (5%CDR) |
| - Calcio | 96mg (12%CDR) | 48mg (6%CDR) |
| - Hierro | 7mg (50%CDR) | 3,5mg (22%CDR) |

| **Información nutricional** | | |
|---|---|---|
| **VALORES MEDIOS** | **por 100g** | **por ración (260g)** |
| Valor energético | 150kcal (624kJ) | 389kcal (1622kJ) |
| Proteínas | 11,4g | 26,6g |
| Hidratos de carbono de los cuales: | 4,3g | 11,3g |
| Azúcares | 0,0g | 0,0g |
| Grasas | 9,6g | 25,0g |
| de las cuales saturadas | 3,0g | 7,8g |
| Monoinsaturadas | 4,2g | 11,0g |
| Polinsaturadas | 2,4g | 6,3g |
| Fibra Alimentaria | 0,7g | 1,7g |
| Sodio | 0,53g | 1,37g |

# Declaraciones nutricionales y de propiedades saludables

### Declaración nutricional
Cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee propiedades nutricionales beneficiosas específicas con motivo del aporte energético, nutrientes u otras sustancias

### Declaración de propiedades saludables
Cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que existe una relación entre un alimento o uno de sus constituyentes y la salud.

### Declaración de reducción del riesgo de enfermedad
Cualquier declaración de propiedades saludables que sugiera que el consumo de un alimento reduce un factor de riesgo de una enfermedad

## Principios generales para todas las declaraciones

- No deberá ser falsa, ambigua o engañosa.
- No deberá dar lugar a dudas sobre la seguridad y/o la adecuación nutricional de otros alimentos.
- No deberá alentar el consumo excesivo de un alimento.
- No deberá afirmar, sugerir o dar entender que una dieta variada y equilibrada es insuficiente para aportar las cantidades adecuadas de nutrientes.
- No deberán referirse a cambios en las funciones corporales que puedan generar alarma o miedo en el consumidor.
- No debe ser incoherente con los principios de nutrición y salud generalmente aceptados, fomentar el consumo excesivo de cualquier alimento o desacreditar las buenas practicas dietéticas.

## Condiciones para el uso de declaraciones nutricionales y de propiedades saludables

Sólo se autorizará la declaración cuando:

- **Se ha demostrado científicamente un efecto beneficioso** derivado de la presencia, ausencia o contenido reducido de la sustancia sobre la que se hace la declaración.
- La sustancia objeto de declaración está presente en una cantidad significativa para producir el efecto beneficioso.
- La sustancia objeto de la declaración está ausente o se ha reducido en una cantidad suficiente para justificar el efecto beneficioso.
- La sustancia objeto de declaración se encuentra en una cantidad asimilable por el organismo.
- La cantidad de producto que razonablemente pueda consumirse aporta la cantidad necesaria (del componente objeto de la declaración) para producir el efecto beneficioso.
- El consumidor medio puede entender la declaración.
- La declaración hace referencia a los alimentos listos para su consumo.

## Restricciones al uso de declaraciones nutricionales de propiedades saludables y exenciones

No se podrán hacer declaraciones en todos los productos alimenticios. El Reglamento prohíbe explícitamente su uso en algunos alimentos y establece condiciones en otros.

- En las bebidas que posean una graduación alcohólica superior al 1,2% en volumen NO se podrán hacer declaraciones de propiedades saludables.
- NO se permiten alusiones al ritmo o la magnitud de la pérdida de peso.
- NO se autorizarán declaraciones que sugieran que la salud puede verse afectada si no se consume el alimento para el que se hace la declaración.
- NO se autorizarán declaraciones en las que se haga referencia a recomendaciones de médicos individuales u otros profesionales de la salud.

- **Sólo se podrán hacer declaraciones de propiedades saludables en alimentos o categorías de alimentos que cumplan un determinado PERFIL NUTRICIONAL**:
  - Los perfiles nutricionales tienen el único objetivo de regular las condiciones en las que pueden utilizarse las declaraciones en un alimento.
  - El establecimiento de un perfil nutricional debe tener en cuenta el contenido de grasas, grasas saturadas, ácidos grasos trans, sal o sodio, y azúcares, así como el de grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas, hidratos de carbono disponibles diferentes de los azúcares, vitaminas, minerales, proteínas y fibras.
  - Al establecer los perfiles nutricionales, se tendrá en cuenta las diferentes categorías de alimentos y el lugar y la función de estos alimentos en la dieta total y deben tomarse en cuenta los distintos hábitos dietéticos.
  - No debe efectuarse una declaración nutricional que fomente el consumo excesivo de cualquier alimento.

## Declaraciones nutricionales y condiciones de aplicación

| CONCEPTO | DECLARACIÓN [1] | | |
|---|---|---|---|
| | Bajo contenido | Contenido reducido | Sin |
| Valor energético | <40 kcal (170 kj)/100 g)<br><20 kcal (80 kj)/100 ml) | Al menos inferior al 30% de la original | < 4 kcal (17 kj)/100 ml[2] |
| | Bajo contenido | | Sin |
| Grasa | <3 g /100 g o <1,5 g /100 ml | | <3 g /100 g o <1,5 g /100 ml |
| Grasa saturada[4] | <1,5 g/100 g o <0,75 g/100 ml y no más del 10% de la energía | | <0,1 g/100 g o <0,1 g/100 ml |
| Azúcares | <5 g/100 g o <2,5 g/100 ml | | <0,5 g/100 g o <0,5 g/100 ml[5] |
| | Bajo contenido | Muy bajo contenido | Sin |
| Sodio / sal[6] | <0,12 g de sodio/100 g o 100 ml, o su equivalente en sal | <0,04 g de sodio/100 g o 100 ml, o su equivalente en sal | <0,005 g de sodio/100 g o 100 ml, o su equivalente en sal |
| | Fuente de | | Alto contenido |
| Fibra | >3 g/100 g o >1,5 g/100 kcal | | >6 g/100 g o >3 g/100 kcal |
| Proteínas | >12% del total de energía | | >20% del total de energía |
| | Fuente de | | Alto en |
| Vitaminas y minerales | >= 15% de la CDR | | >= 30% de la CDR |
| | Contiene[7] | Mayor contenido | Contenido reducido |
| Nutrientes | Sólo cuando cumple con todo lo dispuesto en el Reglamento. En vitaminas y minerales debe cumplir las condiciones establecidas para la declaración "fuente de" | Para esta mención deben cumplirse las condiciones establecidas para la declaración "fuente de" y el incremento representar más del 30% comparado con productos similares | La reducción debe ser de al menos el 30% comparado con productos similares[8] |
| Energía nutrientes | Light / Life | | |
| | Está sujeto a las mismas condiciones que la declaración reducido. Puede acompañarse de una indicación de la característica que hace que el alimento sea light o lite. | | |

*(1) Cuando sea pertinente se permite el uso del término naturalmente/natural usado como prefijo de la alegación.*

*(2) Para los edulcorantes de mesa 0,4 kcal/ porción equivalente a 6 g de sacarosa*

*(3) Está prohibida la expresión X% sin grasa.*

*(4) Calculada como la suma de grasas saturadas más grasastrans.*

*(5) La expresión sin azúcares añadidos sólo podrá emplearse cuando al producto no se le hayan añadido monosacáridos, disacáridos ni ningún otro alimento empleado para endulzar. Si los azúcares están presentes de manera natural debe indicarse siempre.*

*(6) En aguas minerales los valores de referencia son distintos.*

*(7) La mención contiene puede aplicarse también a los componentes no nutritivos que cumplan con todas las especificaciones del Reglamento.*

*(8) Hay excepciones para algunos micronutrientes en los que es suficiente una reducción del 10% y para el sodio en que basta una reducción del 25%.*

# Etiquetados especiales

## Producción ecológica

Las indicaciones referentes al método ecológico de producción se utilizarán cuando dicho producto se haya obtenido siguiendo un método de producción ecológica, en el que entre otros requisitos están el no haber sometido el producto a radiaciones ionizantes, así como haber utilizado en la producción productos fitosanitarios de síntesis, ingredientes y materias primas de acuerdo con la regulación europea y sectorial.

Como distintivo para que el consumidor pueda distinguir en el mercado los productos de la agricultura ecológica, todas las unidades envasadas, además de su propia marca, llevan un logotipo o anagrama específico con el nombre y/o el código de la autoridad u organismo de control y la leyenda "Agricultura ecológica". Esto significa que la explotación o industria donde se ha producido o elaborado el producto está sometida a los controles e inspecciones correspondientes de la autoridad o del organismo establecido al efecto en la respectiva comunidad autónoma. Constituye también la única garantía oficial de que el producto responde a la calidad supuesta por el consumidor y que cumple con las normas establecidas en el Reglamento europeo.

## Producción integrada

La producción integrada utiliza sistemas agrarios que aprovechan al máximo los recursos y los mecanismos de producción naturales. También aseguran a largo plazo una agricultura sostenible, introduciendo en ella métodos biológicos y químicos de control, y otras técnicas que compatibilicen las exigencias de la sociedad, la protección del medio ambiente y la productividad agraria, así como las operaciones realizadas para la manipulación, envasado, transformación y etiquetado de productos agrarios.

Todo el sistema está controlado por Entidades de Control y Certificación autorizadas y que son las encargadas de certificar si se cumplen las normas y requisitos de producción integrada.

## Etiquetado facultativo

Son datos o referencias diferentes a los establecidos en el etiquetado obligatorio. Éstas deben ser objetivas y demostrables. De momento, este tipo de etiquetado está regulado en carne de vacuno y huevos, y para poder utilizarlos se debe presentar un pliego de condiciones a la autoridad competente.

## Denominación de Origen Protegida (DOP)

El nombre de una región, de un lugar determinado o, en casos excepcionales, de un país, que sirve para designar un producto agrícola o un producto alimenticio:

- Originario de dicha región, de dicho lugar determinado o de dicho país,
- Cuya calidad o características se deben fundamental o exclusivamente al medio geográfico con sus factores naturales y humanos, y
- Cuya producción, transformación y elaboración se realicen en la zona geográfica delimitada.

## Indicación Geográfica Protegida (IGP)

Similar a la D.O.P. salvo en la segunda característica donde en este caso vale con que:

- Posea una cualidad determinada, una reputación u otra característica que pueda atribuirse a dicho origen geográfico.

## Marca de garantía

Es aquella utilizada por una pluralidad de empresas bajo el control de su titular que certifica que los productos o servicios a los que se aplica cumplen con los requisitos de calidad, componentes, origen geográfico o condiciones técnicas especificados en su Reglamento.

Nace como respuesta a una demanda cada vez mayor de Certificados de Calidad por parte del público y un deseo de diferenciación por parte de productores, elaboradores o comercializadores.

## Etiquetado OGMs

La normativa actualmente vigente establece que sólo es obligatorio el etiquetado específico, indicando que puede contener organismos genéticamente modificados (OGMs), cuando pueda ser detectado en el alimento el ADN modificado por la manipulación genética o las proteínas procedentes de este ADN modificado.

Esta exigencia no es obligatoria cuando la presencia no supere el límite de 0,9 %.